COMPRENSIÓN DE LA IRA III: *FACTORES QUE PROVOCAN IRA Y LAS DECISIONES*

Santiago, 13 de mayo de 2023. Actualizado el 18 de septiembre de 2023.

Por Víctor Ñancucheo

CC by 4.0. Internacional.

La ira es una potencia natural en el ser humano, una reacción ante un peligro y un sentimiento de disgusto.

La ira descontrolada como estado puede ser peligrosa individual y socialmente.

En esta ocasión, conoceremos sobre factores que pueden provocar ira. Condicionantes a considerar y saber cómo dirigir, estimular y evitar la ira.

Este es otro aspecto del entendimiento de la ira. La idea es —comprender varios paradigmas y obtener un entendimiento integrado—. Por ello, las exposiciones anteriores, para extraer consejos, recomendaciones o ideas para el manejo de la ira.

Veremos factores causantes de la ira.

¿QUÉ CAUSA IRA?

Existen cosas externas e internas que pueden provocar ira. Estos factores vienen:

DE LA SOCIEDAD

El ser humano vive en *sociedad*. En las relaciones, individuos pueden disentir en pensamientos y surgir conflictos, lo mismo con la cultura o con el estándar social.

DEL INDIVIDUO

El ser humano también es un *individuo*. Se consideran aspectos biológicos, físicos y sicológicos. Ejemplo: dolor causado por enfermedades, y a su vez, molestia; o, ansiedad generada por pensamientos impacientes que causa tensión y a su vez, puede ser expresado con ira.

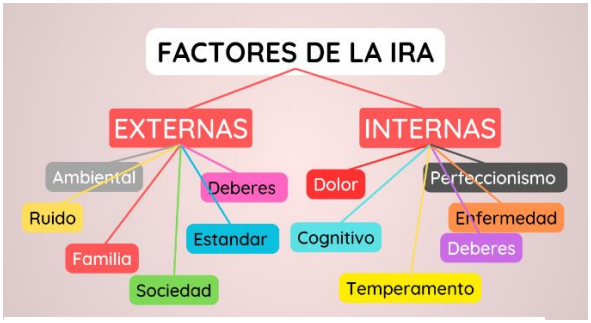

Figura 1. Propuesta de factores de la ira.

Sea social o individual, la **interpretación y la comprensión es importante** sobre la manifestación de la ira. Y, obviamente, estos factores se mezclan.

Se necesita sabiduría, inteligencia, discernimiento, prudencia para identificar los orígenes; conocer observativa e informativamente; aprender y aplicar reflexiones en la vida cotidiana, en especial, cómo afectan esos factores y cómo gestionar la ira sabiamente.

1. DESDE EL FACTOR EXTERNO TENEMOS:

1.1. LA PRESIÓN SOCIAL COMO:

1.1.1. Casarse y tener hijos. Cumplir el estándar escolar o laboral. Pertenecer a un grupo. Sectarismo, partidismo y fanatismo. Responsabilidad laboral.

Padres presionan con tener nietos; ir a la universidad a la edad determinada; y responsabilidad laboral causan *presión*, a veces insoportable. Esto decepciona y disgusta después de un fracaso.

Enfoques *racionalistas* en la educación y la exigencia en los currículos obligan a dar ciertos resultados que producen este síntoma —deshumanizador—. Si no se cumple dicho estándar, son desechados por esta sociedad. Esto puede *generar ira*.

1.1.2. La responsabilidad en cualquier área: la falta de descanso incomoda. La puntualidad incondicional y la fiscalización provocan tensión, miedo y desgaste.

Responsabilidades esclavizantes, sobreturnos, falta se sueño, miedo y nerviosidad perjudican otras áreas de la vida. Esto *provoca ira*.

1.1.3. El sentido de identidad: pertenecer a un grupo político, futbolero, institución religiosa, secta, movimiento, villa, distrito, barrio, país, clase social, etcétera.

Estas cosas llevadas al fanatismo, provoca roces.

Un ejemplo curioso del sentido de identidad es —la identificación de algunos individuos de *derecha* o extrema derecha con el «fenómeno conspiracionista[1]»—. En la época de la Alemania nazi se registró este fenómeno[2]. Por supuesto, sigue vigente esta relación, pero con otros elementos, por ejemplo, *trincheras digitales en la web*[3]. El punto es su fanatismo que contiene.

La política partidista es ejemplo de ello. Sus rivalidades ideológicas, manipulaciones, acusaciones y falacias son caldo de cultivo de la ira.

---

[1] En el campo de la derecha, incluso las teorías de la conspiración son tomadas como ofertas de identidad. Las tribus digitales hacen posible una fuerte experiencia de identidad y pertenencia. Para ellas, la información no es un recurso para el conocimiento, sino un recurso para la identidad. Según el filósofo Byung-Chul Han, «El fin de la acción comunicativa», en *Infocracia*, trad. por Joaquín Chamorro Mielke (Barcelona: Taurus, 2022), 29-30. Edición de Kindle.

[2] Bastante antes de la primera guerra mundial los periódicos, revistas y tratados de ultraderecha ya divulgaban la idea de que los judíos ejercían una influencia oculta sobre todo cuanto ellos odiaban en la vida moderna, desde el feminismo y el socialismo a la música atonal y el arte abstracto. Tras la derrota de Alemania en la guerra, y con la febril atmósfera de revolución y contrarrevolución que le siguió, el antisemitismo se convirtió en elemento central de la ideología de la extrema derecha. Richard J. Evans, «¿Los protocolos sirvió como «justificación del genocidio»?», en *Hitler y las teorías de la conspiración*, trad. por Gonzalo García (Barcelona: Memoria Crítica, 2021), 44. Edición de Kindle.

[3] Los contenidos de la revista Nexus, fundada en Australia en 1986, y de la página web Nexus Illuminati han sido descritos por un estudio reciente y autorizado sobre la extrema derecha en Europa como «una mezcla de asuntos esotéricos, conspiranoicos y neonazis». Por descontado, no todas las webs esotéricas u ocultistas se identifican con la extrema derecha y el neonazismo, pero en las zonas marginales se produce un solapamiento claro. Evans, «¿Escapo Hitler del búnker?», *Hitler*, 276.

Figura 2. Propuesta de factores externos e internos de la ira

Existen ejemplos que han constituido dictaduras de derecha[4] e izquierda[5] a través de la historia. Fundamentalismo de «conservadores» o de relativistas de la «posverdad»[6]. Sectas con prácticas raras y esclavizantes. Todo esto, por las injusticias que trae, naturalmente y como defensa, *produce ira, molestia, disgusto, descontento, ruina*, y muchas reacciones desagradables.

Otras causas

1.2. DEUDAS: contraídas por salud, adquisición, cuentas de luz y agua; pago atrasado del sueldo produce incertidumbre. Por esto, el individuo estará **ansioso e irritable**. El aumento de la inflación y de los impuestos despierta la incertidumbre. Desvaloriza la economía de un país y las personas se desencantan contra la gestión del gobierno. Esto también *genera molestia*.

¿Nos sentimos tranquilos cuando debemos a alguien o no podemos dormir, porque nos acusa la conciencia?

1.3. ESTRÉS COLECTIVO: familiar, política, laboral y el mundo acelerado. La ira laboral o familiar puede provocar estrés y a su vez *ira descontrolada*.

1.4. PROVOCACIÓN: corregir o llamar la atención agresivamente, puede provocar *impulsos agresivos* a la hora de responder. Como dice el dicho: —La ira provoca más ira—.

1.5. RUIDOS: Contaminación acústica, música fuerte, tránsito vehicular, fiestas, celebración, ruidos de construcción. Puede perjudicar el descanso nocturno o desagradar al trabajador en su descanso.

También, puede entrar a colación el gusto musical. Solo a manera de ilustración: vamos en un bus para el hogar y oímos lo que está escuchando otra persona, un género musical que nos *desagrada*, es decir, *el reggaetón*. Puede ser de cualquier género, pero si no nos gusta y, además, deseamos descansar de la jornada laboral, es comprensible estar molestos. Por supuesto, esto a colación, entra en los factores individuales, porque el gusto también es personal.

1.6. ILUMINACIÓN: existen focos que irrumpen la vista, por ejemplo, en una iglesia, una fiesta, pantalla de computadora o de teléfono móvil. Al generar incomodidad, puede *provocar ira*.

---

[4] El régimen militar [de Pinochet] se caracterizó por practicar una amplia represión política, labor que estuvo en manos de la Dirección de Inteligencia Nacional (DINA), desde 1973 hasta 1978. Esto derivó en abusos y atropellos a los Derechos Humanos: Miles de ciudadanos son detenidos, se producen allanamientos masivos y se cometen torturas, asesinatos y desapariciones de personas, que afectan principalmente a los militantes y simpatizantes de la depuesta Unidad Popular. En este contexto, un número considerable de chilenos se refugia en embajadas extranjeras o sale del país. «Periodo 1973-1990», Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, acceso el 12 de mayo del 2023, https://www.bcn.cl/historiapolitica/hitos_periodo/detalle_periodo.html?filtros=1,2,3,4,5,6&per=1973-1990&pagina=1&K=1

[5] Castro gobernó Cuba hasta 2018, sobreviviendo a la caída de la URSS y al fin de la Guerra Fría. La suya sería la primera dictadura comunista de América Latina y un régimen muy polémico por su persecución a la disidencia y a los homosexuales, lo cual tornaría buena parte de la opinión internacional en su contra. «Fidel Castro», Equipo editorial Etecé, Enciclopedia Humanidades, última edición el 23 de enero de 2023, https://humanidades.com/fidel-castro/#ixzz81WmJrV8R

[6] Así como existe fundamentalismo de partidos conservadores, también está el fenómeno reaccionario «fundamentalista» de partidarios de ideologías liberales y posmodernas. El problema de ambos es su extremo. No es malo ser fundamentalista si realmente las ideas esenciales defendidas a ultranza, sin ningún tipo de sutilezas tramposas, correspondan con las necesidades del pueblo.

1.7. CALOR: ambiental, aparte de exponerse a la insolación, induce a la incomodidad, por ende, a un *sentimiento de enojo*.

1.8. TACO VEHICULAR: La impaciencia producida por una congestión vehicular. La espera, la ansiedad, el ruido permanente de los motores, las bocinas, el cansancio, la incomodidad de estar horas sentados, todo ese conjunto, *molesta*.

1.9. ALIMENTACIÓN

El disgusto y mal estado de un alimento genera molestia. Ciertas dietas alimentarias aumentan la ansiedad, como el pan, puede contribuir a manifestar ira descontrolada cuando se presenta una situación conflictiva.

Entre otros condicionantes que proviene del ambiente próximo, sociedad, contexto social como: *demora; alergia ambiental; imposición de ideas; injusticias; malos entendidos; manipulación; insultos* e infinidad de cosas más.

2. FACTORES INTERNOS E INDIVIDUALES.

Estos factores son de carácter biológicos, psicológicos, éticos del individuo, ejemplo:

2.1. ESTRUCTURAS PSICOLÓGICAS:

Las **estructuras mentales** son ideas *preconcebidas y adquiridas*. Pueden ser presuposiciones, prejuicios, estereotipos y sesgos. Los seres humanos funcionamos con estas estructuras que pueden limitar o no nuestra relación, iniciativa, creatividad, funciones, entre otros.

2.1.1. Traumas de la niñez

Experiencias desagradables desde la niñez. Esto condiciona el crecimiento con *pesimismo crónico*, *depresión, falta de disfrute y provocador de ira* si no es tratado a tiempo. En este sentido tiene su valor la psicoterapia, para tratar profesionalmente dicho asunto.

2.1.2. Pensamientos sentenciadores

Pensamientos condenatorios, influye a la negatividad y a las quejas. Lo que genera reactividad son pensamientos fatalistas, ejemplo: «nací rabioso; soy así por naturaleza; nací con nerviosismo; etc», por lo cual, da la idea falsa de no poder cambiar y provoca ira.

2.1.3. Autocríticas permanentes

Una mente introspectiva, autoevaluativa con sobre énfasis en pensamientos autocorrectivos. Son limitantes, porque queda en ideas, no en hechos. La frustración y *sensación de no avanzar* es el producto de cuestionamientos sin esperanza. Llenar la mente de autocríticas sin solución produce falta de gratificación, altera el estado de ánimo. Ideal para contraer una depresión.

2.1.4. Sospechas

La sospecha no es mala si es para evitar daño, pero hay personas con falta de comunicación que suponen, en vez de averiguar. Las sospechas excesivas son por desconfiar a ultranza. Estas cosas generan contiendas. No dejan descansar la mente, porque todo lo entiende mal. Esto puede rayar en la psicosis o paranoia.

2.1.5. Perfeccionismo

El perfeccionista es motivado por el ideal de hacer y esperar que *todo sea perfecto*. Al momento de ver que, no todo funciona a la perfección, se puede frustrar y *desencadenar ira*.

2.2. ENFERMEDAD

La parte fisiológica del ser humano puede tener alteraciones. Esto puede ser por enfermedades o distintos padecimientos.

Desde un resfriado, dolor muscular, puede alterar el descanso, generar depresión, estrés o ansiedad.

Calor corporal, producto de una fiebre o insolación. Dolor de muelas que produce dolor de cabeza y altera el descanso. También una infección como la sinusitis.

Alergia nerviosa que altera el estado de ánimo y *descontrol de ira*.

Sustancias que estimula el organismo, como los energizantes, tipo, Red Bull. También, drogas o algún medicamento, entre otros. El café, por ejemplo, me deja enérgico, pero si estoy presionado laboralmente, me ofusco con mayor facilidad. —Me da energía y puedo rendir eficiente, pero a la vez, altera mucho mi estado de ánimo—. Claro que, no a todos, el café produce esto. Solo puse de ejemplo, como sustancias estimulantes que, en algunos individuos como yo, nos puede ser más perjudicial que benéfico, porque nos sube fácilmente la ansiedad y esa aceleración puede producir impaciencia, y a su vez, ira.

Igual disfruto el café, en las pocas veces que lo consumo.

Y otros padecimientos…

2.3. MORAL Y ÉTICA

Es importante reflexionar sobre estos asuntos, porque influyen en nosotros, por lo tanto, en cómo reaccionamos. Esto tiene que ver con las acciones. Lo bueno y lo malo; lo justo y lo injusto. Lo que se considera pecado o santo. Verdad objetiva o verdades relativas o subjetiva. Ley de Dios o leyes del ser humano. Es asunto de conciencia.

Existen personas que son estrictas siguiendo normas. Otras no. Dependiendo de cada situación, esto puede producir *molestias*, tanto al que cumple estrictamente y al que es más flexible.

Si una persona tiene altos estándares morales, será más exigente en condenar los errores, esto puede ser malo si se une a un perfeccionismo.

Si una persona tiene unos estándares relativos, claro que estará más relajado, pero tenderá a validar los errores e injusticia, sobre todo, si no tiene un claro y buen sentido de la autocrítica.

Existen más descripciones posibles. Lo importante es considerar estos factores que pueden producir ira.

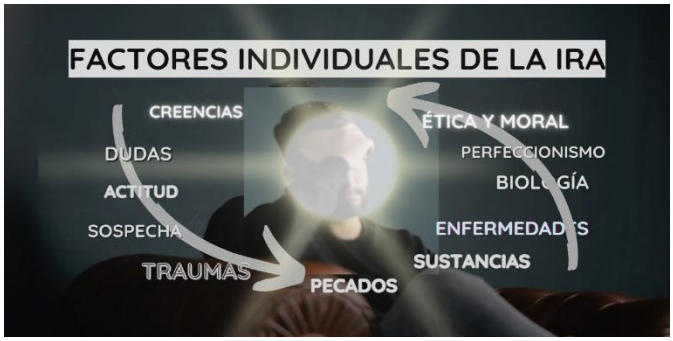

Figura 3. Propuesta de los factores individuales que pueden producir ira.

3. PREDESTINACIÓN Y ALBEDRÍO

Existen situaciones que podemos controlar y otras que no. Pueden ser situaciones cotidianas como cruzar una calle; si respetamos la luz verde o no antes de cruzar; o prepararnos un té o no. Otras pueden ser aspectos climáticos, biológicos o sociales como, el factor tiempo que pasa y no somos capaces de detener a voluntad; el destrozo de una tormenta; nacer con un sexo designado por el genoma humano; o la mala interpretación de un individuo de lo que personalmente creemos.

3.1. NO RESPONSABILIDAD

Debemos comprender que **no somos responsables** si alguien mal interpreta una opinión nuestra; si el clima está frío o lluvioso; el sexo designado biológicamente, o si al vecino le gusta comer puré sintético. Estas cuestiones no cambiarán a nuestra voluntad y *no tenemos que estar histéricos* o culparnos, para no seguir alimentando una *ira irracional*.

Podemos aprender del **estoicismo** la idea de *desligarnos sobre cuestiones que no dependen de nosotros*[7]. También, *descansar con esperanza y fe en la providencia divina, en la soberanía de Dios* y en sus promesas bíblicas, como en la **religión cristiana**[8]. Esto resulta en la sensación de confianza, disfrute y relajación, esto es, en un sentido terapéutico. También, en el sentido filosófico del estoicismo o religioso del cristianismo. Ideal para *disminuir reacciones iracundas*.

3.2. NUESTRA RESPONSABILIDAD

Debemos preocuparnos más de *cómo reaccionar* o no ante las adversidades. Como seres con albedrío, tenemos facultad para decidir. Allí está nuestra responsabilidad. Faltar al trabajo por desperdiciar tiempo previo en vídeos juegos; interpretar erróneamente comentarios de otro individuo; hasta contraer resfrío por salir sin paraguas en días de lluvia. Estas cosas son evitables si se toma buenas decisiones, así, no seguir alimentando la ira.

En este sentido, necesitamos algo de autocrítica para reconocer malas decisiones y a la vez, sensatez para no volver a cometerlos. También, necesitamos *no ser demasiado duros con uno mismo*, porque no todo ocurre de manera perfecta. El perfeccionismo en esto es dañino y hay que evitarlo, porque *quita la sensación de disfrute, necesaria para* ***el buen funcionamiento de nuestro cerebro*** *y del estado de ánimo*. Considerando esto, aprenderemos sabiduría para saber cómo reaccionar y enojarnos menos.

Entonces, en las cosas que no podamos controlar, decidamos aceptar y afrontar de la mejor manera. Y, en cosas que sí controlamos a voluntad, tomemos buenas decisiones y así, autogestionar más fácil la manifestación de la ira.

El fin de todo esto es —moldear nuestra personalidad con decisiones sabias ante factores que podemos y no podemos controlar con respecto a la ira—.

CONCLUSIÓN

Al comprender factores influyentes sobre la ira, comprenderemos formas de cómo aplicar buenas decisiones y actitudes frente a situaciones incómodas. **No tenemos control absoluto de cosas preordenadas en la naturaleza y en la biología, pero sí podemos decidir en otras**.

Bibliografía

Evans, Richard J. *Hitler y las teorías de la conspiración*. Traducido por Gonzalo García. Barcelona: Memoria Crítica, 2021.

[7] Los estoicos de la antigüedad sostenían que si bien no podemos controlar lo que ocurre en el universo a nuestro alrededor, sí podemos controlar la manera en que pensamos al respecto. «Estoicismo», Juan Pablo Segundo Espínola, en Concepto.de, Última edición: 23 de junio de 2022, https://concepto.de/estoicismo/#ixzz81TPKMYQZ

[8] Creer en la soberanía de Dios y su providencia, ayuda a depender de él en tiempos angustiosos. Esto da sensación de descanso. Esa paz que sobrepasa todo entendimiento. Pese a las adversidades el Señor nos fortalece (Filipenses 4:11).

Han, Byung-Chul. *Infocracia*. Traducido por Joaquín Chamorro Mielke. Barcelona: Taurus, 2022.